

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

March

[No.204]

3・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2009年[平成21年]



「食」を通して地域住民の交流を！ 「真崎地区ワクワクF O O Dフェスティバル」開催

3月14日、「食」を通して交流を深めようと、地域住民120人が実行委員となって企画された「真崎地区ワクワクF O O Dフェスティバル2009」が真崎コミュニティセンターで開催されました。この日、来場者たちは、なめらかなチョコレートを付けた地元産のイチゴやふかしたサツマイモが中に入った「東海おやき」、具だくさんのすいとん、手打ちそばなど10種類を次々とパクリ。食事の合間には、自分で模様を付けられる皮細工やベーゴマ、村松小学校児童による吹奏楽や和太鼓の演奏を楽しむ人たちも見られ、地域みんなで作るお祭りとなりました。

Contents [情報満載]

「定額給付金」の給付と「子育て応援特別手当」の支給が始まります(申請は4月1日から)… 2
常磐自動車道「東海スマートIC」、3月29日開通… 4
ず〜むあっぷ「まちの風景」/少年消防クラブ誕生… 6
募集/とうかい環境フォーラム実行委員ほか… 7
催し物、エトセトラ/妊婦健診受診票の交換、
4月診療分から中学生の医療費助成を開始ほか… 8
げんきアップ通信/体のゆがみを改善する… 13
ふるさと歴訪(歴史を再発見)/「村・坪五人組」… 14

「定額給付金」の給付と、 「子育て応援特別手当」の 支給が始まります

テレビ・新聞等の報道で日々取り上げられ、国内の話題にぎわす、2兆395億円規模の事業費・事務費を要する「定額給付金」――。

ここ東海村でも間もなく、景気後退下での皆さんの不安に対処するため、現金を給付することによる生活支援と地域の経済対策に資することを目的とした「定額給付金（1万2000円または2万円）の給付と、「子育て応援特別手当（3万6000円）の支給が始まります。村では現在、去る2月13日付けで福祉部社会福祉課内に「定額給付金推進室」議会議決1階を設置し、「定額給付金」の給付と子育て応援特別手当の支給に向けた諸準備を進めています。

今月の「広報とうかい」巻頭では、多くの皆さんにかかわってくる「定額給付金」と「子育て応援特別手当」を受けるための手続きなどについてお知らせします。

「定額給付金」について

「定額給付金」とは――

国内外の景気が急速に後退する中、生活者の不安解消のための国における緊急支援策として、全国的に現金の給付を行い、併せて消費拡大による経済効果を期待するものです。

給付の対象者――

基準日（平成21年2月1日）において、次のいずれかに該当する方

▼住民基本台帳に記録されている方

▼外国人登録原票に登録されている方（不法滞在者と短期滞在者を除く）

給付額――

対象者1人当たり1万2000円が給付されます。なお、基準日現在で65歳以上（昭和19年2月2日以前生まれ）の方と、18歳以下（平成2年2月2日以降生まれ）の方は、1人当たり2万円が給付されます。

「子育て応援特別手当」について

「子育て応援特別手当」とは――

平成20年10月30日に国で決定された生活対策の一環で、多子世帯の幼児教育期の負担に配慮する観点から、平成20年度1回限りの措置として、幼児教育期の第2子以降の子ども1人に対し3万6000円を支給するものです。

支給の対象者――

平成20年度において第2子が小学校就学前3年間に該当する子ども（平成14年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた子ども）。

【注1】第2子の判定に当たっては、18歳以下の子ども（平成2年4月2日以降に生まれた子ども）の中から年齢順に第1子、第2子……と数えます。

【注2】対象となる子どもと第1子が別居しているときは、同じ人に扶養されていることを確認します。申請の際に医療保険の被保険者証の写しなどが必要となります。

手当の額――

対象者1人当たり3万6000円が一回払いで支給されます。

「定額給付金」と「子育て応援特別手当」に係る手続きなどについて

申請が必要な方――

「定額給付金」の給付や「子育て応援特別手当」の支給を受けるためには、対象者が属する世帯の世帯主（外国人の場合は各給付対象者）による申請が必要です。なお、代理人による申請等も認められますが、次のいずれかに該当する方に限られます。

▼世帯主と同一世帯の方

▼世帯主と同一の場所を居住地とし、生計を共にされている外国人の方

▼法定代理人(親権者・成年後見人等)

▼民生委員等

申請の方法

「定額給付金」と「子育て応援特別手当」の対象者には、3月31日(火)ごろに申請書一式を郵送します。必要事項を記入し、次の2つの書類をご用意の上、同封の返信用封筒で返送するか、役場(社会福祉課定額給付金推進室)までお持ちください。

①世帯主または代理人(受給者)の公的な身分証明書の写し ※自動車運転免許証、旅券(パスポート)、医療保険の被保険者証、外国人登録証明書など、本人であることが公的に証明され、本人確認が可能な物のコピーをご用意ください。

②金融機関の口座番号等が確認できる物(受給者名義のものに限る)の写し ※定額給付金の給付と「子育て応援特別手当」の支給は、原則として、金融機関の口座振り込みによって行われますので、通帳またはキャッシュカードのコピーをご用意ください。なお、金融機関に口座をお持ちでない方への給付・支給は、役場(社会福祉課定額給付金推進室)での現金手渡しにより行いますので、この写しは必要ありません。

申請期間

平成21年4月1日(水)～平成21年10月1日(木)(当日消印有効) ※期間外の申請は受け付けられません。期限を過ぎた場合、「定額給付金」の給付や「子育て応援特別手当」の支給が受けられなくなりま

支給予定時期

「定額給付金」と「子育て応援特別手当」が申請時にご指定の金融機関口座に振り込まれるのは、1、2か月後となります。なお、「(株)ゆうちょ銀行」の口座を指定された方は、事務手続きの都合上、さらに時間を要することが予想されます。

受給に際しての注意

▼「定額給付金」の給付と「子育て応援特別手当」の支給は、原則として金融機関による口座振り込みとなります。窓口による現金受給は金融機関に口座をお持ちでない方に限ります。

▼窓口による現金受給の場合は、申請から受け取りまでに一定の期間を必要とします。現金受給の申

「定額給付金」の給付や「子育て応援特別手当」の支給を装った“振り込め詐欺”等にご注意を…

【国内で現実にあった、市町村職員をかたる者からの電話】

- ▶「定額給付金の給付のため、家族構成や個人名、口座番号を教えてください」という、個人情報の提供を求める電話
- ▶「定額給付金に関する通知を送ったが、届いているか。届いていないのであれば電話がほしい」という、フリーダイヤルへの電話を求める電話
- ▶「定額給付金の給付手続きが混み合っているので、通帳を持ってATM(銀行・コンビニ等の現金自動預払機)まで行き、電話をしてほしい」という、ATMへおびき出そうとする電話

【“振り込め詐欺”に遭わないために知ってほしいこと】

- ▶「定額給付金」の給付や「子育て応援特別手当」の支給のためなどと称し、総務省や茨城県、東海村などの職員が手数料等の口座振り込みを求めることは絶対にありません。
- ▶総務省や茨城県、東海村などの職員がATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。
- ▶総務省や茨城県、東海村などの職員が郵便局の「ゆうパック」や「EXPACK500」(エクスパック)、宅配便などで現金の送付を依頼することは絶対にありません。

【お問い合わせ】

総務省や茨城県、東海村などの職員を名乗る不審な電話がご自宅・職場等へかかってきたり、郵便物が届いたりしたら、迷わずご相談ください。

- ▶福祉部社会福祉課定額給付金推進室(☎282-1711 内線1000)
- ▶総務部自治推進課村民相談室(☎282-1711 内線1276)
- ▶茨城県ひたちなか西警察署(☎272-0110)
- ▶茨城県警察本部・警察安全総合相談センター(☎301-9110または短縮ダイヤル☎#9110 ※祝日を除く月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時30分)

申し込み・お問い合わせ

請があった方には、日をあらためて、現金受け取りの日時等のご連絡を郵送により行いますので、指定された日時に役場(社会福祉課定額給付金推進室)までお越し願います。

福祉部社会福祉課定額給付金推進室(議会棟1階282局1711 内線1000・1001)
※広報とうかい(平成21年3月25日発行)と一緒に配布のチラシ「定額給付金の申請書が届いたら」や、村公式ホームページ(部署一覧)福祉部社会福祉課(お知らせ)を併せてご覧ください。

常磐自動車道「東海スマートIC」が 3月29日(日)・午後3時に開通

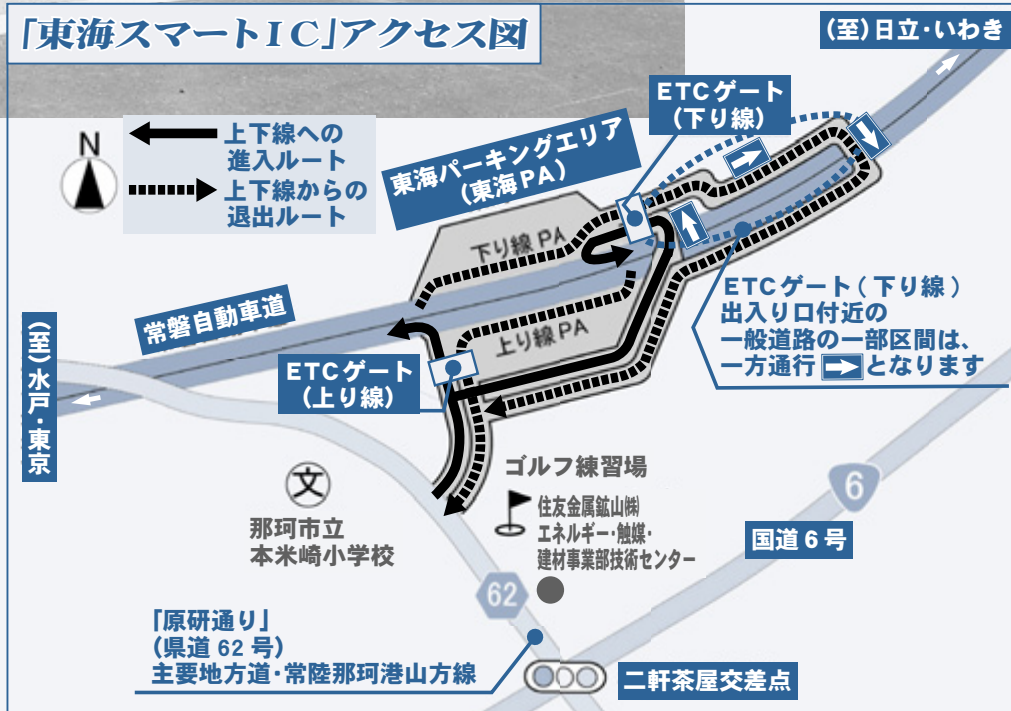
3月29日(日)の午後3時、常磐自動車道東海PA(パーキングエリア)を通じて高速道路に出入りできる「東海スマートIC」が開通します。

この「東海スマートIC」は、ETCシステムを利用する自動車専用のIC(インターチェンジ)で、村では、常磐自動車道とのアクセス性向上による経済活動の活性化と、「大強度陽子加速器施設」(P・ARC)等を通じた広域的な人的交流促進、災害時の避難路確保などを図ろうと、昨年4月から工事を本格化——県内では「友部SA(サービスエリア)」と「水戸北」に続く3か所目のスマートIC整備となりました。

今月の「広報とうかい」では、「東海スマートIC」の利用促進のため、アクセス図やスマートICの利用方法、ETC車載器をお持ちでない方を対象としたその購入等費用の一部助成制度などについてご案内しますので、毎日の通勤・通学をはじめ、ご出張やご旅行など、車でお出掛けの際には、ぜひ「東海スマートIC」をご利用ください。



「東海スマートIC」アクセス図



3月29日・午後3時の開通に先立ち、
現地(ETCゲート・上り線)での開始式が
同日・午前10時から予定されています。



スマートIC(インターチェンジ)とは…

高速道路の本線やSA・PAなどに設置される、ETC車載器を取り付けた車両専用のIC。ETC車載器にETCカードを挿入して通行します。

このスマートICは、料金徴収員が不在の簡易な料金所であり、従来のICに比較して建設・管理費が低コストで済むなどのメリットがあることから、高速道路の有効活用や地域経済の活性化推進のため、全国でその導入が進められています。

「ETC(イーティシー)」とは…

高速道路等の出入り口に設置のアンテナと車両に取り付けた車載器との無線通信によってノンストップで高速道路料金を精算する自動料金収受システム(Electronic Toll Collection)。ETCは、料金所周辺の渋滞解消と騒音軽減、二酸化炭素(CO₂)の排

出削減などに有効であるとされ、全国的にその普及促進が図られています。※スマートICの場合は、通行の際、ETCゲート手前で一旦停止する必要があります。

「東海スマートIC」利用対象車種

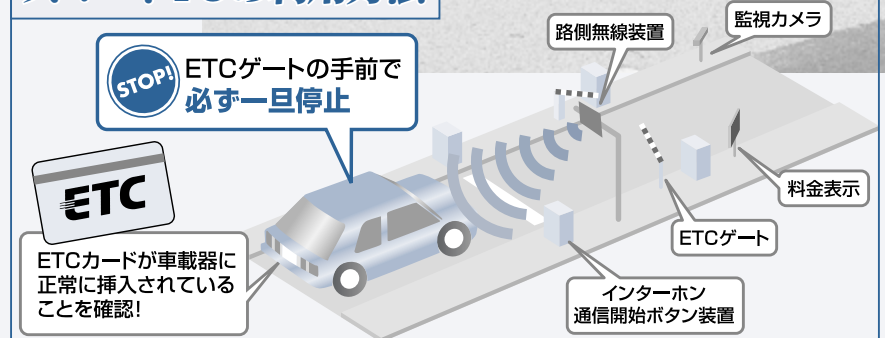
「東海スマートIC」を通行できるのは、高速道路料金の車種区分が①普通乗用自動車②小型自動車③軽自動車④二輪自動車——のいずれかに該当する自動車のみで、終日のご利用が可能です。

なお、中型車や大型車、特大型車、けん引車はご利用になれませんので、ご注意ください。

ETC車載器購入等費用の一部を助成

助成の対象者▼村内在住・在勤の方または村内に会社(本社・営業所・出張所を含む)を有する法人。
助成の条件▼平成20年11月1日以降に新規にETC

スマートICの利用方法



車載器を購入の上、その取り付けとセットアップ(高速道路料金の算出に必要な車両情報をETC車載器に行う高度な暗号化処理を行い、「東海スマートIC」を10回以上利用すること。

助成の対象車種▼高速道路料金の車種区分が①普通乗用自動車②小型自動車③軽自動車④二輪自動車——のいずれかに該当する自動車(けん引車を除く)

助成額▼ETC車載器購入と取り付け・セットアップに要した費用のうち、1台5000円を上限に助成します。

助成の申し込み▼「東海スマートIC」を10回以上利用したことやETC車載器の取り付け等に要した費用を証明できるものなどの必要書類をそろえ、役場(都市政策課都市施策推進室)へお持ちください(村内在住・在勤の方は1世帯2台以内、法人は5台以内とします)。※先着順に600台分まで受け付けます。

お問い合わせ

建設水道部都市政策課都市施策推進室都市整備担当行政棟2階 ☎282局1711 内線1243 ※平成20年10月25日発行の「広報とうかい」や村公式ホームページ(部署「広報」建設水道部都市政策課)お知らせを併せてご覧ください。



●東海村消防団の「小型動力ポンプ付積載車」を国際援助・協力に

3月17日、東海村から社団法人日本外交協会(会長：平沼赳夫・衆議院議員、東京都港区)への消防車両3台の贈呈式が東海村消防本部で行われました。贈呈されたのは、東海村消防団の消防車両として、平成4年7月に第2分団(押延・須和間・船場)と第5分団(石神外宿)、第7分団(舟石川)に配備され、以来17年の長きにわたり、各管轄区域内で水災・火災等の予防と警戒、被害軽減などに当たってきた「小型動力ポンプ付積載車」。一方の日本外交協会は、海外における災害時救援や飢餓難民援助、医療・環境・教育面における発展途上国支援、国際的な人材育成・交流事業などを展開する外務省の関係団体で、今回贈った3台は、同協会が行う国際援助・協力事業(リサイクル援助事業)の一環で再整備の上、荷台に「軽可搬消防ポンプ・B-3級」(規格放水量：毎分1m³以上)など消防活動に必要な資機材が積まれた状態で東南アジア・中南米方面へと移送・再活用される予定です。この贈呈に当たり、村上村長は「日本外交協会の計らいで、村内での役目を終えた消防団の消防車両が海外という新たな活躍の場を与えられ、国際貢献という形で手助けができることは、村としてもうれしいことです」としながら、協会専務理事の池浦泰宏さんに“キー(鍵)”を手渡しました(右写真参照)。



消防車両の提供を受け、池浦さん(左)は「村の皆さんの善意に預けられているためにも、大切に使用させていただきます」と感謝の言葉を述べた。

●暮らしを守る大切さを、小学校に「少年消防クラブ」誕生



認定書を手にとり並ぶ村内小学校からの授与式参加者と消防長
【写真左から】石神小学校(木村哲・教頭)、村松小学校(飯谷隆文・教頭)、自方小学校(境克也・教務主任)、村上村消防長、照沼小学校(土橋寛孝・教務主任)、中丸小学校(西連地信男・教務)、舟石川小学校(鈴木勝久・教務)

3月1日付けで村内の小学校すべてに「少年消防クラブ」が結成され、3月9日、東海村消防本部で認定証の授与式が行われました。「少年消防クラブ」とは、毎日の暮らしを守ることの大切さと防火マナー等を学習する、小学校高学年児童による総務省消防庁推奨の民間防火団体。式の中で村上消防長は、「クラブ活動を通して子どもたちの防火・防災思想をはぐくみ、未来の東海村の安全・安心をより確かなものにしていきたい」とあいさつし、今後に予定される「一日消防士入署体験」などへの参加協力と、地域防災の担い手育成への理解促進を働き掛けました。

●交通安全願って…ひたちなか西地区交通安全協会の東海支部(女性部)で「交通安全地蔵」の着衣を取り替え



交通死亡事故撲滅を祈願して、石神外宿にまつられる「交通安全地蔵」の着衣取り替えと清掃が3月16日、「ひたちなか西地区交通安全協会」東海支部(女性部)により行われました。この「交通安全地蔵」は、昭和37年ごろ、国道6号・二軒茶屋交差点付近で死亡事故が多発し、1年間に9～10人が亡くなった翌年に関係者によって安置されたもの。以来、毎年3月に新しい着衣への取り替えが行われていましたが、25年前からは東海支部の女性部がこれを引き継いできました。現在、その女性部長を務める関田和子さん(照沼)は、「お地蔵さんがまともな着衣を新しくすることで、交通事故による被害者を一人でも少なくしたい」と、交通安全へのひたむきな願いを話してくれました。

4月の健康体操参加者募集

時 間 午前9時30分～11時

問 合 せ 保健センター(☎282-2797)

●エンジョイ・ヘルスアップ(ストレッチ体操、ヨガなど)

対象	期日	場所
村内在住で40歳以上65歳未満の方(運動習慣のない方)	9日(木)	総合福祉センター「絆」
	16日(木)	総合福祉センター「絆」
	24日(金)	総合福祉センター「絆」

自治会再編のお知らせ

平成21年4月から「原電滝坂区」が「真崎区」に編入され、「フロレスタ須和間区」が新設となる自治会の再編が行われます。今後とも自治会活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■問 合 せ 総務部自治推進課自治推進担当
(内線1341)

いいんぶお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

お知らせ・ピックアップ

平成21年4月1日から茨城県の出先機関が変わります

市町村合併の進展や高速道路網・情報通信手段の整備状況などの社会の変化に対応して、茨城県では、地方総合事務所を廃止するなど、来る4月1日に出先機関の再編整備を行います。

■県の出先機関の4つの変更点

- ①「県民センター」の設置…地方総合事務所を廃止し、県民サービスや現地性の高い業務を行う「県民センター」を新たに設置します。
- ②農林事務所の設置…地方総合事務所農林部門、地域農業改良普及センター、土地改良事務所を再編統合し、農林関係出先機関が一体となって農林業を振興する農林事務所を新たに設置します。
- ③県税事務所の再編…県税の賦課徴収全般を従来どおり行う県税事務所と、窓口収納等の住民サービス業務や賦課業務の一部を行う支所に再編します。
- ④土木事務所の再編…検査部門や総務部門、管理部門の一部を集約した土木事務所と、現地性の高い業務を行う工事事務所に再編します。

■再編整備後における東海村を担当する出先機関

▼県民相談、建築確認等については…県庁(各担当部署) ※東海村を担当するのは「県民センター」ではありません。

▼生活保護、母子寡婦自立支援等については…福祉相談センター(水戸市三の丸1-5-38 ☎226-1513) ※東海村を担当するのは「県民センター」ではありません。

▼農林業の振興、農地転用許可等については…県央農林事務所(水戸市柵町1-3-1 水戸合同庁舎内 ☎221-3012) ※土地改良についてのみ、県北農林事務所(常陸太田市山下町4119 常陸太田合同庁舎内 ☎0294-80-3350)となります。

▼県税の収納、納税証明等については…常陸太田県税事務所(常陸太田市山下町4119 常陸太田合同庁舎内 ☎0294-80-3310)

▼工事の入札・執行、占用許可等については…常陸大宮土木事務所(常陸大宮市野中町3083-2 ☎0295-52-3151)

■問 合 せ 茨城県総務部人事課(☎301-2267)

参加費
無料

子育て支援「カンガルーサークル」会員募集

「カンガルーサークル(春グループ)」で子どもたちの交流と保護者同士の子育ての輪を広げてみませんか。

■期 日 5月11日から7月15日までの毎月・火・水曜日(各曜日とも全10回)

■時 間 午前10時～11時15分

■場 所 百塚保育所(子育て支援ホール)

■対 象 月曜日・火曜日コース…平成20年4月～10月生まれの乳児とその保護者 水曜日コース…平成19年10月～平成20年3月生まれの乳児とその保護者 ※各曜日とも先着20組

■申し込み 4月16日(木)に白方コミュニティセンター(和室)で受け付けを行います。※初めて参加する親子の方は午前10時～正午、前年度参加経験のある親子の方は午後1時～3時の間に申し込みください。

■問 合 せ 地域子育て支援センター(百塚保育所内 ☎270-5660)

募集

「とうかい環境フォーラム実行委員会」委員を募集

村では、平成21年度の「とうかい環境フェスタ」などの開催に当たり、企画立案の会議や催事の運営等を行う「とうかい環境フォーラム実行委員会」委員を募集します。

■「とうかい環境フェスタ」とは… エコライフ実践のために一人ひとりができることを考える催しで、平成22年2月に開催が予定されています。

■対 象 村内在住・在勤の方、村内事業者で環境保全活動に関心のある方

■申し込み・問合せ 4月10日(金)までに、経済環境部環境政策課環境計画推進室(内線1453)へ申し込みください。

4月のニート相談・DV相談・消費生活相談

場 所	相談室No.1・No.2 (役場行政棟2階・村民相談室内)
問 合 せ	総務部自治推進課村民相談室 (内線1275)
●ニート相談 (☎287-0862) …午前9時～正午、午後1時～5時	3日(金)、7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)
●DV相談 (☎287-0863) …午前9時～正午、午後1時～4時	1日(水)、2日(木)、6日(月)、8日(水)、9日(木)、13日(月)、15日(水)、16日(木)、20日(月)、22日(水)、23日(木)、27日(月)、30日(木)
●消費生活相談 (☎287-0858) …午前9時～正午、午後1時～4時	1日(水)、2日(木)、3日(金)、6日(月)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)、13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)、20日(月)、21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)、27日(月)、28日(火)、30日(木)

4月の心配ごと相談・人権相談・行政相談・法律相談

場 所	心配ごと相談所(総合福祉センター「絆」内)	
問 合 せ	社会福祉協議会 (☎282-2804)	
相談日	時間	相談種別
3日(金)	10:00～14:00 (法律相談は 正午まで)	心配ごと相談 人権相談・行政相談 法律(弁護士)相談
10日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 人権相談
17日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 人権相談・行政相談
24日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 人権相談・行政相談
毎週 月・水曜日	13:30～15:00 (祝日を除く)	心配ごとと電話相談 (☎282-0917)

「健康太極拳教室」参加者募集

気功太極拳を学び、健康に役立ててみませんか？

- 活動日 4月2日からの毎週木曜日
- 時 間 午後7時～9時
- 場 所 総合体育館(格技場)
- 定 員 先着15人
- 参加費 1か月1,600円(60歳以上は1か月1,100円)
- 申し込み・問合せ 高野千夏子さん(東海村太極の会 ☎287-1938)

催し物(講演会ほか)

「のびのび健康体操」参加者説明会

「のびのび健康体操(旧「はつらつ健康体操」)」は、村内在住の65歳以上の方を対象に、骨粗しょう症など加齢に伴う身体の機能低下による転倒や介護の予防を目的とした運動を行う健康体操教室です。5月から平成22年3月までの毎月開催に先立ち、参加希望者への説明会を保健センターで行います。

- 日 時 4月13日(月) 午前10時～11時 ※筆記用具と平成20年度血圧測定表をお持ちください。
- 問 合 せ 保健センター(☎282-2797) ※初参加の方の申し込みを優先します。

「みんなですこやかウォーキング」開催

- 日 時 4月8日(水) 午前10時から
※雨天時は中止となります。
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住の方
- 内 容 約1時間のウォーキング(4kmまたは5kmのいずれかのコースを選択)
- そ の 他 飲み物とタオルをお持ちの上、歩きやすい服装でご参加ください。
- 問 合 せ 保健センター(☎282-2797) ※当日の午前9時30分から総合福祉センター「絆」の保健センター入り口前で受け付けを行います。

参加費無料

子育て支援「ポランサークル」会員募集

園児と一緒に、リズム遊びや屋外での活動などを行う「ポランサークル」に参加しませんか。

- 期 日 原則として5月から平成22年2月までの毎週水曜日または金曜日
- 時 間 水曜日…午前9時30分～11時
金曜日…午前9時15分～10時30分(金曜日はリズム遊びのみ)
- 場 所 チューリップ保育園
- 対 象 第1・第3水曜日(先着15組)…1歳児(平成19年4月～平成20年3月生まれの幼児)とその保護者 第2・第4水曜日(先着15組)…2歳児(平成18年4月～平成19年3月生まれの幼児)とその保護者 金曜日…1歳児～5歳児(平成15年4月～平成20年3月生まれの幼児)とその保護者
- 申し込み・問合せ 1歳児は4月14日(火)・15日(水)、2歳児は4月16日(木)・17日(金)の午前9時30分～正午に、社会福祉法人こばと会チューリップ保育園(☎282-3158)へ電話で申し込みください。※金曜日のみの申し込みは不要です。

参加費無料

子育て支援「ピーターパンサークル」会員募集

遊びやリズム体操を通して、子ども同士が触れ合い、保護者同士で交流を深める「ピーターパンサークル(前期)」に参加しませんか。

- 期 日 原則として5月から9月までの毎週火曜日～金曜日の各曜日
- 時 間 午前10時45分～正午
- 場 所 おおぞら保育園(子育て支援センター)
- 対 象 火曜日または水曜日(先着50組) …1歳児(平成19年4月～平成20年3月生まれの幼児)とその保護者 木曜日または金曜日(先着50組) …2歳児(平成18年4月～平成19年3月生まれの幼児)とその保護者
- 申し込み・問合せ 1歳児の火曜日希望は4月14日(火)、水曜日希望は4月15日(水)、2歳児の木曜日希望は4月16日(木)、金曜日希望は4月17日(金)のそれぞれ午前10時～正午に、社会福祉法人淑徳会おおぞら保育園(☎287-3535)へ出向き申し込みください。※定員になるまで受け付けます。

4月の休日診療日程

診療時間	午前9時30分～正午、午後1時～2時	
期日	病医院名	電話番号
5日(日)	尾形クリニック	282-4781
12日(日)	村立東海病院	282-2188
19日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
26日(日)	村立東海病院	282-2188
29日(水)	茨城東病院	282-1151
救急医療機関をお探しのときは… 電話番号		
茨城県救急医療情報コントロールセンター (毎日・24時間対応) 241-4199		
茨城子ども救急電話相談(毎日・午後6時30分～10時30分) 254-9900		
電話番号	# 8000 (プッシュ回線用加入電話、携帯電話 NTTDoCoMo・KDDI・SoftBank)	

4月の健康相談

場 所	保健センター(総合福祉センター「絆」内)	
問 合 せ	保健センター(☎282-2797)	
健康相談	相談名	日時
●	母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	23日(木) 9:30～11:00 13:00～14:00
	元気アップ健康相談 (健康に関する相談)	23日(木) 9:30～11:00 13:00～14:00
乳幼児健診	健診名	日時 対象児
●	乳児	16日(木) 13:15～14:00 平成20年11月生まれの子
	1歳6か月児	15日(水) 13:15～14:00 平成19年9月生まれの子
	3歳児	22日(水) 13:15～14:00 平成18年2月生まれの子
	2歳半歯科	8日(水) 13:15～14:00 平成18年9月生まれの子
乳幼児教室	教室名	日時 対象児
●	赤ちゃん教室	21日(火) 13:20～15:00 平成21年1月生まれの子
	ついでくるクラブ	14日(火) 9:30～11:00 双子・三つ子を妊娠中または育児中の方

参加費
無料

シルバーリハビリ体操教室

「誰にでもできる」「畳の上で立ってでも座ってでもできる」「音楽に合わせてできる」といった特徴がある、介護予防とリハビリのための体操教室を開催します。

■期 日 4月6日(月)・15日(水)、5月7日(木)・22日(金)

■時 間 午前10時～10時45分

■場 所 高齢者センター(総合福祉センター「絆」内)

■問 合 せ 高齢者センター(☎282-4300)

※事前申し込みは必要ありません。

参加費
無料

介護が楽しく前向きになる講演会開催

「がんばらない介護」を提唱する、野原すみれさん(東神奈川高齢者ショートステイ「若草」施設長)による講演会——「介護されている方」「これからの介護を考えている方」などへ心温まるエールを送ります。

■日 時 4月4日(土) 午後1時30分～3時45分

■場 所 総合福祉センター「絆」(多目的ホール)

■内 容 ①「高齢化社会を良くする虹の仲間」による介護劇 ②講演「正々堂々ががんばらない介護」 ③介護相談コーナー

■そ の 他 4月4日(土)から4月6日(月)まで介護経験者のメッセージ展が開かれます。

■申し込み・問合せ 3月31日(火)までに社会福祉協議会福祉推進係(☎282-2804)へ申し込みください。

NPO法人「楽楽茶の間」主催 生きがいづくり支援事業を開催

NPO法人「楽楽茶の間」が村からの委託を受けて行う「生きがいづくり支援事業」に参加し、健康体操やレクリエーションを通して楽しく仲間づくりをしませんか。

■日 程 等

期 日	場 所
4月7日(火)	真崎コミュニティセンター
	須和間区自治集会所
	豊白区自治集会所
4月13日(月)	白方コミュニティセンター
	舟石川中丸区自治集会所
	豊白区自治集会所
4月21日(火)	豊岡集落センター
	石神コミュニティセンター
	百塚区自治集会所
4月28日(火)	須和間区自治集会所
	外宿2区自治集会所
	舟石川コミュニティセンター
4月28日(火)	豊白区自治集会所
	百塚区自治集会所

■時 間 午前10時～午後3時

■対 象 村内在住で65歳以上の方

■参 加 費 350円/回(昼食代)

■問 合 せ 岡部ちい子さん(NPO法人「楽楽茶の間」代表 ☎284-0215)

「東海さくらまつり」撮影会と写真コンテスト

撮 影 会

■日 時 4月12日(日) 午前10時～午後3時

■集合場所 阿漕ヶ浦公園管理棟前

写 真 コ ン テ ス ト

■日 時 5月17日(日) 午後1時から

■場 所 中央公民館

■応募作品 「東海さくらまつり」期間中(4月1日～20日)に、阿漕ヶ浦公園内または村内の観光地で撮影した写真(プリントサイズ: 四切または四切ワイド)

■審 査 員 室伏勇さん(日本写真家協会会員)

■申し込み 5月17日(日)の午前10時から正午までに、写真裏面に題名・氏名・住所・電話番号を記載した応募票を張り付けた上で、中央公民館へお持ちください。

問 合 せ

詳しくは、各コミュニティセンターなどに備え付けの応募要領をご覧になるか、渡邊二男さん(東海村写真連盟事務局長 ☎282-7505)へお問い合わせください。

「妊婦健康診査受診票」の交換のお願い

「妊婦一般健康診査」の充実に伴い、「妊婦健康診査受診票」が新しくなります。妊娠中の方は、4月1日以降、最大14回(受診済みの回数を含む)の健診が公費負担で受けられるようになりますので、現在お持ちの「妊婦健康診査受診票」との交換をお願いします。

なお、「乳児健康診査受診票」については変更がありませんので、既に出産された方は交換の必要がありません。

■**交換日時** 4月1日(水)以降(土・日曜日と祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで

■**場 所** 保健センター

■**用意する物** 母子健康手帳、「妊婦・乳児健康診査受診票つづり」(母子健康手帳と同時交付)

■**問 合 せ** 保健センター(☎282-2797)

グランドピアノを弾いてみませんか?

東海文化センター(ホール)にあるグランドピアノ(ヤマハCFIII-S)を個人練習用に有料で開放します。

■**利用可能日時** 4月12日(日)・17日(金)・25日(土)、5月10日(日)・16日(土)・27日(水)、6月3日(水)・12日(金)・20日(土) 平日は午後1時～8時、土・日曜日と祝日は午前10時～午後5時(正午から午後1時を除く)

■**場 所** 東海文化センター(ステージ)

■**対 象** 演奏者が村内在住・在勤・在学の方

■**使用料** 1回300円 ※1人1回1時間、1期間(4月～6月)で2回まで利用可能 ※申し込み後の日程変更や使用料の払い戻しはできません。

■**申し込み・問合せ** 4月4日(土)の午前9時以降に東海文化センター(☎282-8511)へお越しの上、申し込みください。なお、空きがある場合のみ、同日午後1時から電話予約を受け付けます。

エトセトラ

献血にご協力ください!

■**日 時** 3月29日(日) ①午前10時～午後零時15分 ②午後1時30分～4時

■**場 所** イオンリテール(株)ジャスコ東海店

■**持参する物** ①自動車運転免許証など身元を証する物(過去の献血で本人確認が済んでいない方のみ) ②献血手帳・献血カード(お持ちの方のみ)

■**問 合 せ** 保健センター(☎282-2797)

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の被保険者に医療費の額をお知らせ

茨城県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに、健康の大切さに関心を持って健康管理に配慮してもらうとともに、医療保険事業の健全な運営を図ることを目的として、昨年4月から8月までの保険医療機関受診分の医療費を対象とした「医療費通知書」を3月中旬から順次発送し、医療費の額などをお知らせしています。

ご覧になる上では、次の6点にご注意ください。

- ①通知書は被保険者本人が開封してください。
- ②通知書を受けたことによる手続きはありません。
- ③「費用額」の欄には、医療費の総額が記載(国の方針に基づいて)されております。その費用額のうち、該当期間の負担割合に相当する額が窓口でお支払いした額となります。
- ④対象期間内の受診であっても、保険医療機関からの診療報酬の請求時期により、通知されない場合があります。
- ⑤「医療費通知書」は、税額控除には使用できません。
- ⑥(福)医療福祉制度をお使いの方にも、医療費総額の通知書が送付されます。

■**問 合 せ** 茨城県後期高齢者医療広域連合(水戸市赤塚1-1 ミオス1階 ☎309-1214)または福祉部保健年金課医療福祉担当(内線1134) ※お問い合わせについては、プライバシー保護の観点上、「医療費通知書」に記載以外の内容にはお答えできません。

「ミッフィーこどもミュージカル」開催

■**期 日** 5月24日(日)

■**時 間** 午前の部…

午前10時開演(午前9

時30分開場) 午後の

部…午後1時30分開演

(午後1時開場)



■**場 所** 東海文化センター

©Mercis bv

■**入 場 料** 大人(中学生以上)2,500円/人、子ども(小学生以下)2,000円/人 ※全席指定

■**申し込み** 往復はがきに①希望する公演時間(午前・午後)②チケット券種(大人・子ども)と希望枚数(合計8枚まで)③郵便番号④住所⑤氏名(フリガナ)⑥電話番号——を明記の上、4月10日(金)(必着)までに東海文化センター「ミッフィーこどもミュージカル」係(〒319-1115 東海村船場768-1)へ郵送してください(申し込み多数の場合は抽選となります)。※車いす席を希望の方はその旨をはがきに明記ください。

■**そ の 他** ①往復はがきは一人1枚に限ります。②座席は主催者側で指定します。③当選後のキャンセルはできません。④残席があった場合には、4月26日(日)の午前9時から東海文化センターでの窓口販売を行います。

■**問 合 せ** 財団法人東海村文化・スポーツ振興財団(☎282-8511)

参加費
無料

「東海村おもちゃランド(前期)」開催

“障がいのある子もない子も、子どもは子ども”。みんなで一緒に、歌や季節の遊びで元気に活動しませんか?

■**日 時** 4月から9月までの第4火曜日(8月を除く) 午前10時～11時30分

■**場 所** 総合福祉センター「絆」

■**対 象** 村内在住の平成19年3月31日以前に生まれたお子さんから未就園のお子さんとその保護者

■**定 員** 20組(申し込み多数の場合は抽選)

■**申し込み・問合せ** 4月6日(月)までに、社会福祉法人東海村社会福祉協議会(☎282-2804)へ直接申し込みください。

文化保存・自然保護活動への補助申請受け付け

村では、文化の保存の事業や、自然保護活動をしている社会教育団体に補助金を交付しています(営利団体を除く)。

■**対 象** ①村内に活動の拠点を置く②社会教育に関する事業を行う団体で他の補助金を受けていない③規則や会則を制定し自主的に運営④構成員が5人以上(過半数が村内在住者)——をすべて満たす団体

■**補助金額** 補助事業に要した額。※予算の範囲内で村が決定した額

■**申し込み・問合せ** 4月15日(水)までに、教育委員会社会教育課備え付けの申請書に必要な書類を添えて、社会教育課文化・スポーツ振興担当(内線1423)へ申し込みください。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

村では、平成21年度の土地・家屋価格等の縦覧を行います(手数料無料)。

■**縦覧期間** 4月1日(水)から30日(木)まで(土・日曜日と祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

■**縦覧場所** 総務部税務課窓口(役場行政棟1階)

■**対 象** ①固定資産税の納税者 ②委任状などを持参した代理人 ※「土地価格等縦覧帳簿」を縦覧できるのは村内に土地を所有している方、「家屋価格等縦覧帳簿」を縦覧できるのは村内に家屋を所有している方に限ります。

■**用意する物** 自動車運転免許証等の本人であることが確認できる物。代理の方は委任状が必要となります(法人の場合は法人代表者印を押印のこと)。

■**問 合 せ** 総務部税務課資産税担当(内線1112)

中学生の医療費助成が始まります

中学生を対象とする医療費助成が平成21年4月診療分から始まります。村(保健年金課)では現在、1月の制度のご案内等に基づき、来る4月に中学2・3年生となる子がいるご家庭からの申請を受けているところであり、申請があったご家庭には、3月25日(水)ごろに「**特**医療福祉費受給者証」(黄色)の郵送を予定しています。なお、4月に新高校1年生となる子がいるご家庭については、中学校卒業までの**特**医療福祉費受給者証が発行済みであるため、今回の送付はありません。

■**4月以降に医療を受けるときは…** 健康保険証と「**特**医療福祉費受給者証」を医療機関へ提示してください。※この助成は、申請があった月の初めからの医療費より行われますので、未申請の方は、お早めの手続きをお願いします。

■**問 合 せ** 福祉部保健年金課医療福祉担当(内線1134) ※平成20年12月25日発行の「広報とうかい」(2ページ)を併せてご覧ください。

一般・脳ドック受診料を助成

■**対 象** 〇東海村国民健康保険加入者(平成21年4月1日時点で満20歳以上の方)
〇東海村後期高齢者医療被保険者

	一般ドック	脳ドック
■ 受診機関	村立東海病院 日立製作所水戸総合病院 日立製作所日立総合病院 茨城県メディカルセンター	聖麗メモリアル病院 日立製作所水戸総合病院 日立製作所日立総合病院 ブレインピア南太田

■**助 成 金** 受診料の7割に相当する額(最高3万円)

■**そ の 他** ①一般ドックまたは脳ドックのいずれか一方の助成となります。②村の集団検診を受診する方は一般ドックは助成の対象となりません。③平成22年1月末日までに受診してください。④受診日は申込者と受診機関とで調整してください。⑤受診後の申請はできませんので、必ず申請してから受診してください。

■**申し込み・問合せ** 4月6日(月)以降に、保険証と印鑑をお持ちの上、福祉部保健年金課医療福祉担当(内線1134)または国保年金担当(内線1131)へ申し込みください。

胸部CT検診のお知らせ

村では、50歳以上の方を対象に肺がんなどの早期発見を目的とした胸部CT検診を行います。なお、前回の胸部CT検診の結果が「次年度再検」の方は必ず受診してください。

■**日 程 等**

期 日	時 間	場 所
5月23日(土)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	保健センター
5月25日(月)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	
5月26日(火)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	

■**定 員** 先着100人/日

■**費 用** 3,000円(受診日に会場で徴収します)

■**申し込み・問合せ** 4月17日(金)(当日消印有効)までに、通常はがき等(郵送料は自己負担)に①住所②氏名③電話番号④生年月日⑤希望日時(第2希望まで)——を記入の上、保健センター(〒319-1112 村松2005 ☎282-2797)へ申し込みください。後日受診券を発送します。

JCO事故関連健康診断のお知らせ

■**日 程 等**

期 日	時 間	場 所
4月11日(土)	午前7時～ 10時30分	舟石川コミュニティセンター
4月12日(日)		那珂市総合福祉センター 「ひだまり」(那珂市菅谷3198)
4月19日(日)		舟石川コミュニティセンター

■**対 象** ▼平成11年9月30日の事故当時の推定被ばく線量が1ミリシーベルト以上で希望する方。▼事故当時に避難要請区域内に在住・在勤の方で希望する方。▼過去にこの健康診断を受診済みで希望する方。▼JCO周辺の住民などで今回初めて健康診断を希望する方(健康診断日の医師との健康相談の結果、受診を希望する方)。

■**そ の 他** ①専門の医師による健康相談やケア相談を行います。②4月19日(日)は小児科医の配置はありません。

■**申し込み・問合せ** 月曜日から金曜日までの午前9時から午後5時に茨城県保健福祉部保健予防課(☎301-3233)へ電話で申し込みください。※住所にかかわらず、どの会場でも無料で受診できます。

労働基準監督官採用試験

労働基準関係法令に基づき、事業主に労働条件の確保や労働者の安全確保などを職務とする専門職員の労働基準監督官採用試験が行われます。

■**受験資格** 次のいずれかに該当する方。①昭和55年4月2日～昭和63年4月1日生まれの方。②昭和63年4月2日以降に生まれ、大学卒業(平成22年3月までに大学卒業見込み)または人事院が大学卒業と同等の資格があると認める方。

■**試験日** 第一次試験日…6月14日(日)、第二次試験日…7月22日(水)・23日(木)の指定された日

■**申し込み・問合せ** 受験申込書と試験日などの受験案内を、厚生労働省茨城労働局(〒310-8511 水戸市宮町1-8-31 総務部総務課 ☎224-6211)や労働基準監督署、公共職業安定所(ハローワーク)で配布していますので、受験を希望する方は4月1日(水)から4月14日(火)までに申し込みください。

住宅用太陽光発電システムの設置費用の補助

村では、環境に優しい住宅用太陽光発電の利用を支援し、環境負荷の低減を積極的に進めるため、新たに「住宅用太陽光発電システム」を設置する方に対し補助金を交付しています。

■**対象** 村内に住所を有し、村内の自己住宅(店舗等との併用を含む)の屋根等に太陽光発電システムを平成21年度内に設置する方または村内に建築された太陽光発電システム付きの住宅を平成21年度内に購入する方

■**補助額** 太陽電池モジュールの出力値1キロワット当たり10万円(1基当たり40万円まで)

■**申し込み・問合せ** 4月1日(水)から経済環境部環境政策課環境保全担当(内線1451)で申し込みを受け付けますので、設置者またはその家族が直接お越しの上申し込みください(電話での申し込みはできません)。

農振除外の申請を受け付けます

農業振興地域内における農用地を農業以外の目的で利用する場合、農用地区域除外申請(農振除外)の手続きが必要となります。

■**受付期間** 4月1日(水)～30日(木)(土・日曜日と祝日を除く)

■**時間** 午前8時30分～午後5時15分

■**申し込み・問合せ** 経済環境部経済課農業振興担当(内線1435)

2月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
2月中の件数	12	1	13
1月からの累計	36	1	41
前年との比較	-10	1	-22

浄化槽設置補助金を交付します

■**対象** 村内において①東海村公共下水道事業認可区域外に設置②専用住宅に浄化槽を設置③合併処理浄化槽に転換するために単独処理浄化槽を撤去④平成21年度中に設置工事が完了——のすべてを満たす方

■**補助金額** ①5人槽(床面積140㎡以下)…332,000円、②7人槽(床面積140㎡超)…414,000円、③10人槽(二世帯住宅等で、トイレ・風呂・キッチン等を2か所ずつ設置する場合のみ)…548,000円、④合併浄化槽の設置に伴う単独浄化槽の撤去…最大9万円

■**申し込み・問合せ** 4月1日(水)から建設水道部下水道課管理担当(内線1227)で申し込みを受け付けます。※申請者は、設置する方またはその家族に限ります。

となりのまちから イベントガイド

日立市●日立さくらまつり

第47回「日立さくらまつり」が4月1日(水)から4月20日(月)まで開催され、数多くのイベントや夜桜のライトアップが行われます。どうぞお出掛けください。

平和通り会場

◆**期 日** 4月4日(土)・5日(日)

◆**内 容** 日立風流物・参加団体によるイベント等

かみね公園会場

◆**期 日** 4月4日(土)・5日(日)

十王パノラマ公園会場

◆**期 日** 4月11日(土)・12日(日)

◆**内 容** 参加団体によるイベント等

問 合 せ

日立さくらまつり実行委員会(日立市産業経済部観光振興課内 ☎0294-22-3111)

茨城県警察官採用試験

■試験日等

区 分	選考方法	期 日
第1次試験	教養試験、論文試験、身体・体力検査	5月10日(日)
第2次試験	適性検査、身体精密検査	6月13日(土)または14日(日)
	口述試験	6月15日(月)から17日(水)までの指定日

■**受験資格** 昭和55年4月2日以降に生まれ①学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方②平成22年3月31日までに卒業見込みの方③茨城県人事委員会が大卒同等と認める方——のいずれかに該当し、次の身体基準を満たす場合に限る。

男性	身長160cm以上、体重47kg以上、胸囲78cm以上	両眼とも裸眼視力0.6以上または矯正視力1.0以上、色覚が正常であること
女性	身長155cm以上、体重45kg以上	

■**申し込み・問合せ** 4月15日(水)までに、ひたちなか西警察署(警務係 ☎272-0110)へ申し込みください。

4月の資源物・ごみ収集日割表(祝日の収集も行います)

資源物			
真崎(旧原電滝坂含む)、村松北、舟石川中丸、外宿2、原子力機構(太田)	2日・9日 16日・23日	外宿1 内宿1、電下	10日・24日 6日・13日 20日・27日
船場、照沼	2日・16日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	6日・20日
原子力機構(長堀1・長堀2・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	1日・8日 15日・22日	竹瓦	13日・27日
緑ヶ丘	1日・15日	舟石川2	7日・14日 21日・28日
白方	8日・22日	南台、川根	7日・21日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	14日・28日
宿、押延、岡	3日・17日	※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。	

問合せ 経済環境部ごみゼロ推進課(☎282-7289)

燃えないごみ・粗大ごみ

真崎(旧原電滝坂含む)、村松北、権現山寮、真砂寮	3日・17日
原子力機構(長堀1・長堀2)、長堀寮、舟石川3、石橋向住宅、外宿1、外宿2、竹瓦、原子力機構(荒谷台)	2日・16日
緑ヶ丘、南台、豊岡、電下	7日・21日
百塚、豊白、内宿1、内宿2	6日・20日
白方、岡、原子力機構(百塚)	10日・24日
舟石川1、船場	9日・23日
原子力機構(太田・箕輪)、宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間	14日・28日
舟石川2、舟石川中丸	13日・27日

燃えるごみ

真崎(旧原電滝坂含む)、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(太田・箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、電下、フローレスタ須和間、舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀1・長堀2)、長堀寮、石橋向住宅、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2

(毎週)月曜日・木曜日

2日・6日・9日・13日
16日・20日・23日・27日・30日

(毎週)火曜日・金曜日

3日・7日・10日・14日
17日・21日・24日・28日

※平成21年4月から、「原電滝坂区」が「真崎区」に編入され、「フローレスタ須和間区」が新設されました。



ゆがみの原因は、
普段の姿勢から

今回は「身体
のゆがみについてお
話します。」

人間の身体は、
ほとんどの人が左
右対称ではありません。

せん。右利き・左利きなど生まれつきの機能の差もありますが、身体
のゆがみの多くは、普段の生活に
おける姿勢が原因となっています。
その代表的な例を次に挙げます。

▼テレビを見るときは姿勢や机に
向かって仕事をしている姿勢は、
猫背になりがちです(腰が後ろに
倒れて背筋が丸くなって胸が狭
くなり、あごが前に出てしま
います)。

▼いすに座るとき、いつも同じ足の
組み方をする、骨盤から足の
付け根にかけてゆがむことによ
り足の長さに違いが出てきま
す。

▼かばんを持つ手
がいつも同じだ
と、腕の長さに
違いが出たり肩
の高さが変わ
ります。

▼ヒールの高い靴



良い姿勢を保って 身体のゆがみを改善しましょう

を毎日履いていると、ひ
ざが伸びず腰から背中
にかけて曲がつてくること
があります。

▼ほおづえを突く習慣があ
ると、あごが微妙にずれ
て歯のかみ合わせが悪く
なることがあります。

このように、アンバラン
スに筋肉を使うことにより
骨格がゆがんできます。身
体の骨は筋肉で支えられて
いるからです。そのため、

一か所がゆがむとバラン
スを取るために別の所もゆが
み、生活習慣上の癖や行動
の癖とともに年々ゆがみが
大きくなってくるのです。

また、身体ゆがみは、表
面的な変化だけでなく、頭
痛・肩こり・腰痛などの症状が現わ
れることがあります。不自然な姿
勢から内臓が圧迫され血行不良に
なり疲れやすくなったり、むくみ
が出たり、体が冷えやすくなるこ
ともあります。

ゆがみを改善するには？

「身体がゆがんでいる」といわれて
もピンとこないかもしれません、良
日常の行動や姿勢を振り返り、良

い姿勢を保つことにより自然に改
善されていきます。良い姿勢を保
つことは、全身の筋肉を使うこと
になります。日常生活の癖がゆが
みとなり、身体に出てくるのですから、
それを直すためには、身体に良い
姿勢を覚えさせることが大切です。

良い姿勢を保って正しく歩いてみ ましょう

①頭から首、肩にかけて力を抜き、
背筋を伸ばし、かかとまで一本の
軸になるようにします。

②歩行時にひじを少し後ろに引く
と、身体が前に出るようになります。
ます。そのときに肩や腰がぶれ
ないように気を付けましょう。

③歩行時は、つま先で真つすぐにけ
り出し、かかとから着地します。

④歩幅は、いつもより少し広めに
してみましょう。

疲れてくると、姿勢が崩れてきて
しまいがちです。
楽な姿勢に戻って
しまわなよう、気
を付けながら歩いてみませんか。

【問合せ】保健センター(☎282局2797)

※保健センターでは、4月8日(水)
に「みんなですこやかウォーキング」
を開催します。詳しくは、8ペー
ジをご覧ください。





第21回東海さくらまつり

4月1日(水)から20日(月)まで、約200本のソメイヨシノが咲き誇る「阿漕ヶ浦公園」で、「東海さくらまつり」が開催されます。なお、期間中は、目没から午後9時まで、園内の桜のライトアップが行われます。

メインイベント 4月11日(土)・12日(日)にはメインイベントが開催されますので、どうぞお楽しみください。※雨天時は、真崎・村松のコミュニティセンターが会場となります(写真撮影会は阿漕ヶ浦公園園管理事務所)。

4月11日(土)		4月12日(日)	
午前9時30分～午後3時40分		午前9時50分～午後3時35分	
阿漕ヶ浦公園(特設ステージ)			
第5代東海ゆめ大使認定式	9:45～10:00	「東海太鼓」演奏 民謡(楽楓会)	10:00～10:30 10:30～11:05
「侍戦隊シンケンジャー」ショー	10:00～11:00 13:40～14:40	津 軽 三 味 線 (奏弦会)	11:05～11:40
「フレッシュブリキア!」ショー	11:00～12:00 14:40～15:40	ひょうきん踊り 舞踊(近代社中)	11:40～12:00 12:10～12:45
民謡(楽帆会)	12:10～12:45	カラオケ	12:45～15:30
詩吟(霞朗詠会晴嵐会)	12:45～13:20	阿漕ヶ浦公園(広場特設会場) 野だて茶会(茶道連盟)	10:00～15:00
よさこいソーラン(東海花舞)	13:20～13:40	写真撮影会(写真連盟)	10:00～15:00
阿漕ヶ浦公園内その他会場		※雨天中止	
11日・12日とも午前10時から午後3時まで、郷土物産PR・販売コーナー、エアー遊具「フワフワ」が行われます。			

第38回「村松山弓道大会」 4月5日(日)の午前9時30分から午後4時まで、総合体育館(弓道場)を会場に開催されます。

問合せ 東海村観光協会・経済環境部経済課内 ☎282局1711 内線1438

※9ページに関連記事があります。



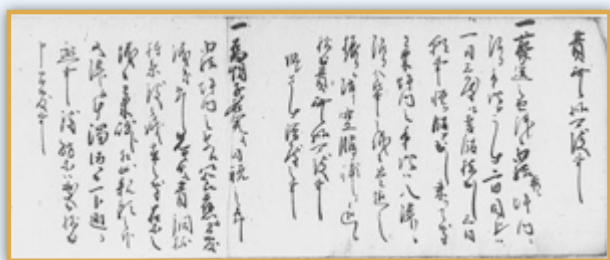
「村・坪・五人組」

独立行政法人国立高等専門学校機構
茨城工業高等専門学校

教授 並木 克史

江戸時代、現在の東海村域には11の村が存在しました(近世村落)。こうした村はそれまでの郷や荘を解体した検地によって公的に成立しました。東海村域の村々の体制的成立は水戸藩による寛永18年(1641年)検地によってでした。政策上、「村」は領主支配の単位(行政村)となりましたが、村人の生産や生活の「場」でもあり、共同体として互助機能を持つと同時に村人の行動を規制し、束縛しました。

村は複数の集落によって構成されるのが普通でした。当該地域では集落を「坪」といい、舟石川2、須和間3、船場2、照沼3、村松7、亀下6、竹瓦3、石神内宿5、石神外宿6、石神白方4、石神豊岡5の坪が知られています。文化2年(1805年)の「照沼村掟書」(照沼信邦家文書)には、「葬送之セツ者由結并二坪内二限り手伝ヲうけ一日三度ツ、表飯指出…」と「烏帽子名開キ日祝之節由結坪内之ものは饗応ケ間敷儀茂有之…」と「未晩ト相止…」と見られます。祝儀・不祝儀における手伝いや饗応は坪内で完結することが取り決められてい



「照沼村掟書」(照沼信邦家文書)

ます。この取り決めは領主による儉約令を意識してのようですが、いずれにせよ、坪が冠婚葬祭などの単位として機能し、村よりも村人の行動を規制し、拘束するものであったことを物語っています(資料中の「由結」ユイは労働組織の可能性がある)。

さらに村人の組織として「五人組」も知られています。安政3年(1858年)「照沼村改革掟書上帳」には、「婚葬之節近キ親類其外五人組二限り相招キ其余懇意たり共相招キ申間敷…」としています。五人組は連帯責任のための制度でしたが、五人組もまた諸付き合いの単位となつて村人を規制し、束縛したのです。

以上のように、村人は支配のために創設された「村」、村を構成する「坪」、その中に編成された「五人組」といった重層した付き合いの中で生きていました。これらは物心両面で互助的機能も発揮しましたが、村人を相互に規制、束縛するものであったことも事実でした。